

હિત-હિત-હિત  
રસ.



૧૨૩૩૨

જીવન-મોક્ષ-સાધના  
સાધના-સાધના-સાધના

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

સી. - દરવાજો

— મુદ્રા —

મહિમાઈ વિવેચનપદ્યો કાંપીસાઈર સમુદ્ધ  
 'સ્વામીય' કાર્યપ્રય  
 નવતારી

૧૨૫૭૨

દિ મન વિ આનંદ

પ્રગટ્યો પા પ્રગટ્યો પ્રગટ્યો  
 નવતારી નવતારી  
 નવતારી નવતારી

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કોપીરાખિટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૪૨૩૭૨ વગાક

પુસ્તકનું નામ ૯૧૭૭- ૭૭-૭૭ની રમત

વિષય ૬૨/૨૦૧૫/૫

## સમજણ.

કેવળ શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં વધારે કરવાના ઈરાદાથીજ નહિ પણ નનની જડતાને ખસેડવા નવા સહજ આહ્વાદ મેળવવા માટે રમત રમવામાં આવે છે એવી રમતો સુધરેલી તેમજ ખીન સુધરેલી પ્રજામાં પણ પોતપોતાના રિવાજો મુજબ રમાયા કરે છે

પશ્ચિમના દેશોમાં ફૂટબોલ અને ક્રિકેટની રમત ગણેજ ફેલાવો પામી છે, ને તે ધીરે ધીરે પૂર્વના દેશોમાં પણ દાખલ થતી જાય છે હિન્દુ સ્થાનના અગ્રેજ કેળવણી પામેલા યુવકોમાં તો એ જનન રમતોએ ઘણું મોટું સ્થાન મેળવી લીધું છે

પણ આજે પાશ્ચાત્ય કેળવણીના જ પ્રતાપથી હો, કે પછી ખીન કોઈ રાજદ્વારી સંલગ્નોથી હો પણ આપણે બની શકે તે તે દિશામાં આપણું નવું સ્વરૂપ સોંપી કાઢવામાં બંધાન આપતા

થયા હીએ આ અવસરે આપણે આપણી ન્હી  
 રમતો કેની હતી તે જાણવાનો સામાન્ય ચન  
 પણ આદરીઅ તો નેથી જાતીય ઉત્કર્ષજ સુઅવારો  
 હિન્દુસ્થાનની ન્હી રમતો તરફ સાધારણ લક્ષ  
 જતા જ આપણને જે કે પણ રમતો એવી  
 જણ રો કે જે એકલા ગુજરાતની જ કે  
 મહા ૧૬૪ યા ખીજા હિન્દુસ્થાનના કોઈ એક  
 ખાસ પ્રદેશની જ નહિ પણ આખા હિન્દુસ્થાનમા  
 જાગ્રજ રમાય છે ગેલ્લીફંડા, આઢાપાઢા, અને  
 હાતુવવ વગેરે રમતો થોડા ઘણા નિયમફેરથી  
 આખા હિન્દુસ્થાનમા ગામેગામ ને હામેહામ  
 ગમાય છે આર્યાવર્તનો તેના ન્હા ન્હા આન્તર  
 ગાંટ્રો સાથે સખધ હતો ને હજી સુધી નથી  
 રહ્યો કે ને ગાએક ૧૭વા હાખસાથી પણ જાણી  
 શકાય છે પણ અંટસુ તો કહેવું પડશે કે એ  
 આખા હિન્દુસ્થાનમા ગામેગામ ને હામેહામ  
 રમાતી રમતથી આપણા અંગ્રેજ ફગવણી પામિકા  
 મુવાનો તદ્દન અજાણ છે, અથવા એમ માનો  
 કે તેઓને એ રમત રમવી જમતી નથી

ચોતાના ભૂતા રીતરિવાજો પર હવે સિધ્ધિ  
સમુદાય પાછો મમતા બતાવતો થતો નય છે-  
તેથી આશા છે કે ગમે તેવી પણ આપણા  
પૂર્વજો જે રમતા રમી આનંદ અને તન્દુરસ્તી  
પામી શકતા હતા, અને આખા હિન્દુસ્તાનમાં  
અનિશ્ચિન્ત સખધ સૂત્રનું જે આજે પણ સ્થાન  
કરે છે, તે આપણી રાષ્ટ્રીય રમતો પર આપણી  
નૈસર્ગિક મમતા બધારો

રાષ્ટ્રીય રમતો પસંદ કરનારન પણ તે  
રમતો હોડી મૂઠબોલ કે ક્રિકેટ  
બગેરો આસરો હોવા પડે છે તેનું કારણ એ  
છે કે મૂઠબોલ કે ક્રિકેટની રમત જેવી રીતે ખાસ  
પદ્ધતિ પ્રમાણે ને નક્કી થઈ ચૂકેલા શ્રેષ્ઠ નિયમોને  
ભળવી રમાય છે તેવી પદ્ધતિ અને નિયમો  
આપણી “દેશી રમતો”માં નથી આથી રમવાની  
શક્તિ હોવા છતાં ઘણાને તે રમતા સંકોચાવું  
પડે છે પણ આખા હિન્દુસ્તાનમાં સર્વત્ર રમતો

રમતોમાની જે પ્રસિદ્ધ રમતો વિષે ઉપર કહે  
વામાં આવ્યું છે, તે જે થોડે ઘણે અંગે સુધારી  
લેવામાં આવે, તો તેમાં દેખાતી બધી ખામી  
આપોઆપ જ દૂર થશે, ને એ જૂની રમતમાં  
સત્તાએણું મનોહરપણું પ્રગટી નીકળશે

પણ એ રમતમાં સુધારો કરવાનું પ્રથમ  
શરૂ કીધા પછી ઘણા ગુ અવાડા ઉભા થશે એ  
નિર્વિવાદ છે પણ સુધારાની નીતિને સહેલી  
કરી લઈએ તો બધી મુશ્કેલીઓ દૂર થઈ જશે  
એમ અમારૂં માનવું છે એકની એક જ રમત  
હિંદુસ્તાનમાં જુદા જુદા ભાગોમાં જુદી જુદી  
રીતે રમાય છે, ને તે દરેક રીતો અધૂરી અને  
પદ્ધતિ વિનાની છે, જે ખરૂં પણ પહેલા જુદા  
જુદા ભાગોમાં રમાતી તે રમતની બધી જ રીતો જે  
એકઠી કરી લઈએ, ને પછી તે બધી રીતોમાંથી  
અમે જ રમતના ધોરણ તરફ નજર રાખીને જુદો  
સંપ્રદાય કરીએ, અને તે ઉપરથી નિયમો પાછા ગોઠવી  
ઠાઢીએ, તો આપણા જ રિવાજોને, આપણી જ

પક્ષતિના નવા સમૂહને નવી ગોઠવણીથી આપણી  
 રાષ્ટ્રીય રમત સારૂ રૂપ લઈ રહે છે. આજે તરીક  
 ગેલ્લીફ ડાન્સ રમત આખા હિંદુસ્તાનમાં જુની  
 જુની રીતે રમાય છે ને તેની દરેક રીતે અપૂર્ણ  
 અને પક્ષતિ વિનાની જ છે પણ આપણે આખા  
 હિંદુસ્તાનમાં જુની જુની જે રીતોથી એ રમત  
 રમાય છે તે બધી રીતોનો અભ્યાસ કરીએ, ત્યાર  
 બાદ કિમ્ટની રમત તરફ નજર રાખી આપણી  
 ગેલ્લીફ ડાન્સ રમતોની જુની જુની રીતોના  
 સમૂહમાંથી જિજ્ઞાસુ થઈ જઈએ, ને યોગ્ય રીતે  
 તેને ગોઠવી દઈએ તો ગેલ્લીફ ડાન્સ રમત સારા  
 નિયમોથી બધાએલી, પક્ષતિમરની તથા આપણે  
 માટે તે ખાસ આનંદકારક થઈ પડે પણ એ  
 રમતની રીતના સમૂહ કેવળ ગુજરાતના કે મહા  
 રાષ્ટ્રના જ જુદા જુદા જિલ્લાઓમાંથી કરી લઈને  
 સંતોષ ન માની બેસવું તેમ કરવાથી તેને  
 આખું રાષ્ટ્રીય સ્વરૂપ નથી મળતું, ને વળી તેના



સર્વાંચ સુન્દર નીવડવામા પણ બહોળ ન રાચ  
રહે છે

એ પદ્ધતિને લક્ષમા રાખી અમે હાતુતુતની  
રમતનો પુનરુદ્ધાર કરવા પ્રેરાયા છીએ અમારા  
ગુજરાતી બાળકો અને શિક્ષિત યુવકો સમક્ષ આ  
હાતુતુતની નિયમાવલી રજુ કરતા અમને  
આનંદ થાય છે

જેમ ગેલ્વીદડાની રમત ક્રિકેટ સાથે વાત  
ભાગે મળતી આવે છે તેમ આ હાતુતુતના રમ  
તને આપણે પ્રૃથ્વોલની રમત સાથે બેરફ સરખાવી  
શકીએ ગુજરાતના ગામડાઓમા અને શહેરોમા  
બધેજ એ રમતો રમાય છે પણ નિયમોનું  
સૌજન્ય અને પદ્ધતિ વગેરે કયાય સમવાતા નથી,  
તેથી એ રમત બંદ સ્વાભાવિક રીતેજ શિક્ષિતવર્ગ  
દુર્લભ કરે છે પણ પચ્ચત્તન નિયમાવલી પ્રમાણે  
જ શિક્ષિત યુવકો અ રમતનો પુનરુદ્ધાર કરી લેશે  
નો તેમા તેઓ પાતાને તથા રાષ્ટ્રના આખડ  
આત્માને કુતાર્ય કરશે વળી પ્રૃથ્વોલની રમતોમા

થાય છે તેમ આ રમતમાં પણ રમનારને સોનાનો  
 કે રૂપાનો ચાદર અને એમની ટોળાને હરિકાષ્ઠી  
 છત્રી લેવા માટે ગોનાની ઢાલ વગેરેની વ્યવસ્થા  
 કરનામાં આવશે તો એ રમતને કાંઈ નવું જ રૂપ  
 મળી જશે, બંગાળામાં એ રમતનો એ જ રીતે  
 ઉદ્ધાર થયો છે, ને ચંદ્રનગરના બાગરકાલિયોષ  
 નામના એક સગ્ગજને એ રમતમાં ચાદર ને ઢાલ  
 માટે હરિકાષ્ઠીની રીત ગાંજલ કીરી છે તેથી  
 બંગાળાના શિક્ષિત યુવકોમાં એ રમતે મૂઠખાલ  
 કરતાં પણ મોટું સ્થાન હર્ષ લીધું છે એ રીતે  
 બંગાળામાં તો એ રમતને રાષ્ટ્રીય રમતનું જ  
 સ્વરૂપ મળી ગયું છે પ્રસ્તુત ચાલ કેટલેક ભાગે  
 ચંદ્રનગરમાં મડાયેલા મડાણનો જ ફાંખલો લઈ  
 આરંભાયો છે

જેમ મૂઠખાલની રમતમાં સ્વાસ્થ્યને ધણેલાબ  
 મળે છે તેમ હાલતુરમાં પણ ધારવા કરતાં વધારે  
 સ્વાસ્થ્ય મળે છે બંગાળાના પ્રસિદ્ધ ડોક્ટરશ્રીયુત

કાર્તિકચંદ્ર બોઝ “સ્વાસ્થ્ય સમાચાર” એ નામના  
બ્રાજી માસિકપત્રમાં જણાવે છે —

“હાતુતુવની રમતમાં ફૂટબોલની રમત  
ક્રમમાં થાક જોડો લાગે છે ફૂટબોલની રમતમાં  
હાતુતુવનો થાક (Over Lard) થાય છે,  
ને તેથી શરીરમાં તથા ત્વિણમાં વધતું જાય  
છે હાતુતુવમાં મના હાતુતુવનો થાકની વધી  
રહેતી નથી એ કાનજીથી ફૂટબોલ કરતા હાતુતુવની  
રમત ઘણી જ હમ્દના જેવી છે એ રમતમાં દરેક  
મામપેશીન જીંદગી કસગત મળે છે, ને ફેક્સાની  
સારામાં સારી કસગત તો આ જ રમતમાં છે”

આથી પ્રસ્તુત નિયમાનક્ષીતા આખરે શુભ  
રાતના શિક્ષિત બાળકો તથા યુવકો પોતાના પૂર્વજો  
ને રમતથી સ્વાસ્થ્ય અને આનંદ પામતા હતા,  
તેજ રમતને સ્વીકારવામાં પોતાનું ગૌરવ રહેલું  
સમજે તો અમે અમારો ચત્ત સફળ થયે  
માનીશું

બો.વિન્ડ

હારેલાની બેઠક

૩૭૧૧ ૪૮

૫૧ ૪૮

૨૩૧૬

૨૪ ૩૫

૩૭૧૧ ૪૮

હારેલાની બેઠક

— — —

## રમતનુ સામાન્યજ્ઞાન,

૫૧', (૫૬) લખાઈ અને ૩૭૧' (૫૬) પહો

જાઈવાળા એક ચોગાનની બરાબર વચ્ચે એક સીધો હીટો છે તેને આપણે “બાડાઈ” કહીશું. રમતમા આ હીટો ધણો અગત્યનો છે એ હીટો આખા ચોગાનના સરખા બે ભાગ પાડે છે એ દરેક ભાગને આપણે કોટ કહીશું દરેક કોટમા માત્ર સાત ખેતાડીઓ નોંઠીને ધારો કે તમે એમાના એક કોટના ખેતાડી છો તમારા કોટમા સામા પક્ષનો કોઈ પણ ખેલ ન હોય તો ચર્ચ તમારામાના કોઈને અડધી એકે શ્વાને સહીસલામતે પોતાના કોટમા પાછો નહિ આવ્યો નય તેની તમારે કાળજી રાખવી નોંધરા તેથી તમારી ટોળીને સાવચેતીથી પક્ષતસર ગોઠવી રાખો. ઘણી નારા પક્ષતિ તો આ છ કે તમારી ટોળીને તમે ચ દ્રવ્યુદ્ધે એકબે બૂદના આગલ બને ખૂણા સામા પક્ષની

તરફ વધતી રાખ્યા એ બંને ખૂલ્યા પર વધારે  
હોગિયાર જેવાડી હોવા નેઈએ વચગાળે તો  
સાધારણ ખેલાડી પણ તણી શકશે

આમ બંને પાંચ સાવચેતીથી ગોઠવાઈ ગય  
ત્યાં પછી બંનેમાંથી કોઈએક પક્ષના (મધ્યસ્થ  
કહી શકાય) એક ખેલાડીએ હાથપુર ના  
અનાજ કરના રહી, શ્વાસ નહિ તૂટે તેમ એ  
અનાજન ચાલુ રાખ્યા, સામા પક્ષના કોઈમા  
હોગિયાનીથી કાપલ થઈ બીજા નર કીવેલો શ્વાસ  
તુરંતે રહેવાનું, સામા પક્ષનાના કોઈપણ  
ખેલાડી અડકો, તરતજ રાવાના કોઈમા પાછા  
નારી જરૂર અહીંસા ને જો રાહા ન આવ્યા  
શકાય બંને સામા પક્ષના નકમાજ બધાએ મળી  
એને પકડી રાખ્યો ન ત્યારે શ્વાસ પૂરો થતા  
બુધીમા તો તે ન પડે જતા ન તો એની  
હાથ ચક્ર કરે રહી સામા પક્ષના ખેલાડીઓએ  
એને ઝડપથી પકડી લેતા બંને શ્વાસ પૂરો ન  
થાય અથવા નમ્યબંને હુન ન થાય ત્યાં સુધી

એને સાવચેતીથી પકડીજ રાખવો. જો એને  
 એવી રીતે પકડી રાખવામાં સામે પક્ષ  
 સફળ થશે, તો એ ખેલાડી હાર્યો  
 કહેવાશે પણ તેમ ન થતાં જો બાધાના હાથમાંથી  
 એ શ્વાસકાયમ રાખીને જ છટકી નાંઠો અને પોતાના  
 કેશમાં સહીસતાનતે બાંધ્યો ગયો તો સામ્યા  
 પક્ષમાંના જે ખેલાડીને એણે સૌથી પહેલા  
 અડધ્યા હશે તે ખેલાડી હાર્યા ગણાશે ધણીવાર  
 એમ બને છે સામા પક્ષમાં રમવા ગએલો  
 એ ખેલાડી ત્યાં પકડાય જાય છે તે છટકો  
 નાસવાનો ચત્ત ૨ છે તેમાં તદ્દન સફળ ન થતાં  
 અડાઈ સુધી આવીને જ એને શ્વાસ ખાલી થઈ  
 જાય છે એવા સ્થિતિ હાય ત્યાં એ ખેલાડીને રી  
 નવેસરથી સામ્યા પા ના મવા જ રાની તક આપવી  
 અને એજ ખેલાડી હાલગાટ અડાઈ સુધી જતો હશે  
 તો આવી રીતે તક પણ વાર આપી ગકારો  
 એ ખેલાડી હારે ૩ અને અને ગમે તેવા  
 નીવેડો આવે ત્યાર પછીજ જો એ હાર્યો હશે તો

એના પક્ષના ખેલાડીનેજ સામા પક્ષમા રમવા  
 જવું પડશે, અને જો જીત્યો હશે તો સામા  
 પક્ષનો ખેલાડી એના કોટમા રમવા આવશે હર-  
 કોઈ રીતે હારેલો પક્ષ જ ત્યારપછીના દાવમા  
 પોતાનો ખેલાડી મોકલશે ન્યા હારજીત ન થતા  
 રમત ચાલુજ હશે ત્યાં બંને પક્ષે વાસકરતી  
 ખેલાડી મોકલવાનું ચાલુ રાખવું આ રમત ચાલુ  
 રહેતા કોઈ પક્ષમા જો ઘણીજ ખુબારી થઈ ગઈ  
 હશે ને તે પક્ષમા એકજ ખેલાડી બચી રહ્યો  
 હશે, તો તે બચી રહેલા ખેલાડીને એક  
 ખાસ છૂટ મળશે તે છૂટ પ્રમાણે તેને સામા  
 પક્ષમા રમવા જવું હશે તો તેને એકે શ્વાસે  
 રમત કરવાનો નિયમ લાગુ પડશે નહિ એટલે  
 રાખડ શ્વાસ રાખી કોઈ પણ બેલતા રહી  
 સામા પક્ષમા રમવું પડે છે તેને ઠેકાણે  
 કોઈ પણ નહિ બેલતા કેવળ બંને હોઠ બંધ  
 રાખી સામા પક્ષમા રમવાનું ત્યાં રમતા રહેવાનો



વખત જે જ મિનિટનો રહેશે આ તે પછુ દ્વ કામા  
પતાવ્યુ જે રમતના નિયમ વિષે જેઓ તદ્દન  
અજ્ઞાત છે, તેમને મદદે નીચે મુજબ નિયમાવલી  
આપવામા આવે છે

## વિશેષ નિયમો

### ખેલાડીની અખ્યા

- 1 દરેક પક્ષમા માત્ર જ ખેલાડી રહેશે ઘાઉં  
રમ્પન સાત કરતા આગ ખેલાડીથી નામા  
પડાવા દૂર માત્ર ખેલાડી માથે રતવાની  
હિમત હશે તે તે પક્ષને આજા ખેલાડી  
સથે ગમરાની છૂટ માપવામા આવશે  
તેમ પક્ષમા ગાતથી રખારે ખેલાડી કોઈ  
તથ્થ સ્થિતિમા રાખવા દવામા આવશે નહિ

## ચોગાન

ખાસની બીબી જડવાળી, કે બારીક રેતીવાળી,  
પાણી સપાટ જગ્યા રમતના ચોગાન મઠિ  
પસદ કરવી

૧. ૫૧ ફૂટ લાંબા અને  $3\frac{1}{2}$  ફૂટ પહોળા

ચોગાનની ચારે તરફથી સીધા અને ચોકખા  
ફેખાય એવા બીટાથી હદ બાબી લેવી  
ચોગાનની લ બાહને બરોબર વચગાળેથી  
બીટા પાડી સરખા બે બાગમ. બે બી  
નાખવી, એટલે દરેક કોટ ૩૭૫૨૫૫ ફૂટનો  
બર્ષ રહેશે

૨. દરેક કોટની પાછળ બે ફૂટ જોડથી જગ્યા  
વધારાને ખાતર રાખવી તે જે તે પક્ષના  
હોરેલા બેલાડીઓને અનુક્રમે બેસવા  
કામ આવશે

૩. રમતનો સમય અને આરામ  
બરોબર એક જાણ રમત ચાલુ રહેશે

- ૨ ચાણુ રમતમાં અર્ધો વખત વીત્યે પાંચ મિનિટ રમત બંધ રાખી આરામનો સમય રાખવામાં આવશે. પાંચ મિનિટ કરતા વધારે વખત આપવાની જરૂર જણાય તો મધ્યસ્થ તે આપી શકશે. આરામનો સમય રમતના નક્કી કરેલા એક કલાકના વખત કરતા વધારેનો ગણાશે.
- ૩ કોટની પસંદગીમાં બંને પક્ષોનો વિવાદ હાય ત્યાં મેં જે આપેલો કોટ, તે પક્ષ સ્વીકારવો પડે.
- ૪ આરામ પછી ફરી રમત શરૂ થતા ૧૮ વર્ગને પક્ષ બદલી લેવો ૧૭૨.
- ૫ રમત શરૂ થતા કયા પક્ષે શત્રુઆત કબ્જી તે મધ્યસ્થતા હજી પર આવ્યાં ગણશે.
- ૬ આરામ પછી ફરી રમત શરૂ થતા પહેલેથી ચાલતા ગણેલા ફક્ત પ્રમાણે જ પક્ષે શત્રુઆત કરવી જોઈએ તે જ પક્ષ રમત

શરૂ કરશે, પણ આરામના સમય વખતે જ  
જે એક પક્ષે પૂરેપૂરી હાર ખાધી હશે  
ને ફરી રમત શરૂ થતા પહેલાંજ આરામનો  
સમય આવી લાગ્યો હશે, તે અવસરે  
ફરી શરૂ કરવાનો હક્ક જીતેલા પક્ષને  
માથે રહેશે

### સિસોટી

- ૧ સિસોટી મધ્યસ્થના જ હાથમા રહેશે
- ૨ રમત ગરૂ થતા પહેલા પાંચ મિનિટ પર  
પહેલી સિસોટીથી મધ્યસ્થ ખન્ને પક્ષના  
ખેલાડીઓને રમતનો સમય નજીક આવી  
લાગ્યાનું સૂચવશે તે પછી ત્રણ મિનિટ  
બાદ બીજી સિસોટીએ ખન્ને પક્ષે પોત  
પોતાના કોર્ટમા હાજર થઈ જવું પડશે,  
ત્રીજી સિસોટીએ રમત ચાલુ થશે
- ૩ આ રમતનો સમય આવી લાગતા મધ્યસ્થ  
સિસોટીનો અવાજ લખાવીને કરશે,

આશામનો સમય વીત્યે ફરી સિસોદી  
 વાગતા બન્ને પક્ષે પોતપોતાના ફરો  
 નક્કી કરેલા કોટમાં દાખલ થઈ જઈ અને  
 ત્યારપછીની સિસોદીએ રમત શરૂ કરી  
 દેવી

- ૪ રમતનો સમય પૂરો થતા સિસોદીનો  
 સાખો અવાજ થયો
- ૫ કોઈ ખેલાડી હાર્યો હશે તો તે સિસોદીના  
 દૂધા અવાજથી સૂચવાશે
- ૬ કોઈ ખેલાડી જો ચડાઈ થયો હશે તો તે  
 સિસોદીના જરા સાખા અવાજે જણાવશે
- ૭ પ્રેક્ષકોમાં ઉશ્કેરણીથી વધારે ખુમાળુમ થતી  
 હશે ત્યારે તેને રામાવવા ઉપરાઉપરી  
 સિસોદીએ થશે

### હારજીત

- ૧ કોઈ પણ પક્ષના બધા ખેલાડી હારી જાય  
 જતા રમતનો નક્કી કરેલો સમય (એક કલાક)

પૂરો થયો ન હોય તો રમતનો એક માર  
થયો કહેવારો

૨ એક માર ઘઈ જવા પછી પાછી નવેસરથી રમત  
શરૂ થશે હારેલા પક્ષનો ખેલાડી રમત  
કરવા પહેલો જશે

૩ નક્કી કરેલા સમયમા જ (એક કલાકમાજ)  
જોણે વધારે માર કીધા હશે તે પક્ષ  
છૂટેલો કહેવારો, અને બંને પક્ષના માર  
એકદર સરખા જ હશે તે રમતનું છેવટનું  
પરિણામ આવ્યું કહેવારો નહિ છેવટના  
પરિણામ મળે એક ચાઠવાડિયાની અદરનો  
ખીલો દિવસ મધ્યસ્થ નક્કી કરી આપશે

૪ ગ્યાવી રીતે કરી નક્કી થએલા દિવસે  
રમત નવેસરથી શરૂ થયેલી ગણાશે

૫ મધ્યસ્થ નક્કી કરી આપેલા દિવસે કરી  
રમત કરવાના નક્કી સમયે જોખાંતો કોઈ એક  
પક્ષ જેરુદ્ધબર હશે તે તે પક્ષ હારી ગણાશે

- ૧ રી નક્કી કરેલા સમયે કોઈ પક્ષના ખેલાડી  
 એમાં નક્કી કરેલી (સાત) સખ્યાથી એછા  
 હશે તો પણ તેને ગમવાની ફરજ પાડવામાં  
 આવશે અધૂરો પક્ષ એાછી સખ્યાની  
 દલીલ કરી રમવા આનામની કરશે અને  
 નહિ રમશે તો તે પક્ષ હારેલો ગણાશે  
 પણ એની દલીલને એનો સામે પક્ષ  
 સ્વીકારતો હશે તો મધ્યસ્થે રમતનો  
 બીજો દિવસ નક્કી કરી આપનામાં  
 ફરકત કંઈ નહિ

### મધ્યસ્થ

- ૧ રમતનું પરિણામ નિષ્પન્ન પાતપણે જણાવવા  
 તથા આજી રમતના ખેલાડી અને પ્રેક્ષકોમાં  
 શાંતિ રાખવા અંત મધ્યસ્થ રહેશે
- ૨ મધ્યસ્થને બે સહાયકા મદદ કરશે
- ૩ રમતના સમયમાં મધ્યસ્થની આજ્ઞા પાળવા  
 ફરક ખેલાડી બધાએલો ગણુ ને

- ૪ ખેલાડીની કોઈ પણ ગફલત બાબત મધ્યસ્થ તરફથી ત્રણ વાર સાવચેતી આપવામા આવશે તે છતાં તેની તે ગફલત થતી જ નથી હશે તો તે ખેલાડીને કેવલ તે જ દિવસને માટે મધ્યસ્થ રમતા અટકાવી શકશે
- ૫ ચાલુ રમતમા કોઈપણ ખેલાડી કોઈપણ જાતની દલીલ કરી શકશે નહિ તેમજ શ્વાસ લઇને ગએલા ખેલાડીના સાદ સિવાયનો કોઈપણ ખીન્ને સાદ કરવા દેવામા આવશે નહિ આ આજ્ઞાનો ભંગ કરનારને મધ્યસ્થ એક જ વાર સૂચના આપશે એ નિયમનો ફરી ભંગ કરનારને મધ્યસ્થ તે દિવસને માટે રમતા અટકાવી શકશે
- ૬ મધ્યસ્થે કોઈપણ ગુન્હા બાબત શિખા કરી હશે ને તેથી કોઈપણ પક્ષમા ખેલાડીની સખ્યા ઓછી થતી હશે તો તેને માટે મધ્યસ્થ જવાબદાર નથી



- ૭ મધ્યસ્થના બન્ને સહાયક મધ્યસ્થને ફરે  
બાબતમા મદદ આપસે પણ તેનું મુખ્ય  
કામ તો ક્યા ખેલાડીએ શ્વાસ નોડયો, ક્યા  
ચડાઈ થયો, કોણ હાર્યો, અને કાળ છલ્યો,  
હારેલો. ખેલાડી પોતપોતાના કામ પ્રમાણે  
અનુક્રમે બેસે છે કે નહિ વગેરે બાબતો  
ઉપર ખાસ નજર રાખવી એ છે
- ૮ મધ્યસ્થ બે કાઈ બાબતમા પોતાના  
બન્ને સહાયકની મદદ હોવા જતા  
નિર્ણય પર ન જાતી ગટે યાન ચક્ર  
ખેલાડીને ફરી રમવા કહવા જવાને  
મધ્યસ્થ ફરમાવી શકશે
- ૯ મધ્યસ્થ અને તેના સહાયકોએ પાત ૧૧ ફરજ  
શાબ કરવા મળેનીયેની બાબત ઉપર ખાસ  
ધ્યાન આપવું —
- ૧૦ ખેલાડીએ શ્વાસ લીધો ત ચલાર્થ ૫ થી ૧૩  
કાંધો ૭ કે સામા રાત નોડમા હામલ  
થયા પછી

સ જેલાડી પેતાની ચાહુ રમતમા પાછળના  
ચડાઇના લીટાને અડક્યા વગર રમે છે  
કે નહિ

ગ ચડાઇ થએલો જેલાડી ચડાઇના લીટાને  
ખરાખર અડકી શક્યો છે કે નહિ

ઘ જેલાડી રમતના ચોમાનથી બહાર તો નથી  
નીકળી ગયો ?

ઙ કોઈ પાણુ જેલાડી રમતના ચોમાનથી  
બહાર જતો રહ્યો હોય તો તે કોઈના  
ધક્કાથી તો નથી ચાલ્યો ગયો ?

ચ કોઇ જેલાડીને વાગ્યુ હોય કે ખીજી કોઇ  
ઈજા થઇ હોય તો તે, જેલાડીને  
પેતાની ભૂલને લીધે જ થઈ છે કે કોઇએ  
૦ હાપૂર્વક કીધી છે

**શાસ અને આપ.**

૧ જેલાડીએ સામા પથના કોઢમા રમવા  
જતા પહેલા ચડાઇ પરથી જ કોઈપણ

જાતને, સાદ (ધાસ) રાફ કરવો, અને  
અખડ ચાહુ રાખવો।

૨ અશ્લીલ અર્થના સાદ સિવાયનો ખીજો  
કોઈ પણ સાદ જેમકે હાતુતુતુ, કોટ,  
કોટ, કોટ ભેલ દિ, દિગ, દિગ, વગેરે  
ચાલી શકશે

૩ બધા માણસો ચોક્ખી રીતે સાબળી મકે  
તેમ જોરથી સાદ કરવે પડશે

૪ નાબ પદમાં ઘણા ખેલાડીઓ હારી ગયા  
હુરા અને કેવળ એક જ ખમ્ચો હુરો તો તે  
ખેલાડી સાદ વિના (આપ્થી) ચા તો સાદ  
લઈને ખન્નેમાથી ગમે તે રીતે રમવા જઈ  
શકશે

૫ આપ્માં જવાની તક લાગલગાટ ત્રણ જ વાર  
આપવામાં આવશે ચોથી વાર સાદ કર-  
તાજ રમવું પડશે પણ ત્યાર પછી આપ્ની  
તક એમ નવેસરથી ત્રણ વાર મળતી, રહેશે

૬ આપૂમા ગયેલો ખેલાડી સામા પક્ષના  
કોટમા દરેક વખત બે મિનિટ જ રહી  
શકશે તેનો બે મિનિટનો સમય પૂરો  
થાય તે પહેલા મધ્યસ્થ સિસોટીથી સૂચના  
આપશે

૭ આપૂમા રમવા જનાર ખેલાડીએ, હોઠ  
બંધ રાખી રમતુ પડગે

### ખેલાડીની હાર

૧ કોઈ પણ ખેલાડી અખડ ધાસે સામા  
પક્ષના જઈ કોઈ પણ એક ખેલાડીને અડકી  
સહિસલામતે અડાઈ વીતાવી પોતાના કોટમા  
આવી પહોંચશે તો જને અડકીને તે આવ્યો  
હશે તે હરિલો ગણાશે

ધાસનો સાદ અડાઈ પરથી ન લેતા સામા  
પક્ષના કોટમા જઈને લીધો હશે તો સામા  
પક્ષના કોઈપણ ખેલાડીને અડક્યા સિવાય  
પોતાના કોટમા પાછા વળી 'જુ બેઠશે  
તેમા વિજય થતા સામા પક્ષના કોઈપણ

- જેલાડી સાથે સ્પર્શ થયેથી રમવા ગએલો  
 જેલાડી હાર્યો ગણારો
- ૩ સાદ તૂટી ગયો હોય તે પછી જો તે  
 કોઈને સ્પર્શ કરે તો રમવા ગએલો જેલાડી  
 હાર્યો ગણારો
- ૪ એકી વખત એકજ પત્થના એકથી વધારે  
 જેલાડી સામા પક્ષના કોઈમા રમના જશે  
 તો ત્યાં સામા પક્ષના જેલાડી સાથે જો  
 પહેલાં ઝડકાયો હશે તે જ હાર્યો ગણારો
- ૫ રમતા રમતા જો કોઈ જેલાડો પાછળના  
 ચડાઈના લીટાને ઝડકે હશે તો ત્યારપછી  
 સામા પત્થના કોઈપણ જેલાડીને સ્પર્શ  
 થતા રમવા ગએલો જેલાડી હાર્યો ગણારો
- ૬ સાદ લઈ રમવા ગએલો જેલાડો સામા  
 પક્ષના જેલાડીઓથી પકડાઈ જાય ને પેતાનો  
 શ્વાસ તૂટે નહિ તે પહેલાં ત્યાંથી છૂટકારો  
 ન મેળવી શકે તો તે જેલાડી હાર્યો ગણારો

- ૭ કોઈ ખેલાડી પોતાના સાહેને અખડ રાખી પાછો વળતો હશે ને તે ચડાઈ સુધી રહેા રહીને આવ્યો હશે તે વળતે સામા પક્ષથી ને બીજા ખેલાડી સાથે લઈ ચડાઈ પર બાવી લાગી ખેલાડીને અડકી પાડશે તો તે પાંચા આવવામા નિષ્ફળ ગએલો ખેલાડી હારી ગયારો ચડાઈ ગએલો ગણારો નહિ

### ચડાઈ

- ૧ સામા રમવા રમવા ગએલો ખેલાડી ત્યા પડ્યા નય છતા સાદ તૂટ્યા પડેલા તેનુ કોઈ કાચુ અથ ચડાઈ સાથે અડકે તો તે ખેલાડી ચડાઈ થયો ગણારો
- ૨ ખેલાડીનુ અથ ચડાઈ પર કમાન દઈ બન્ને કોઈમા હશે તોપણ તેણે ચડાઈ અડકી રાખી ગણારો
- ૩ ચડાઈ થનાર ખેલાડી પોતે ચડાઈ પર ન હોય, પણ ચડાઈ પર પડેલા કોઈ બીજા

ખેલાડીના શરીર પર પડ્યો હશે તોપણ  
તે ચડાઈને અડકેલો ગણારો

૪ ચડાઈના લીટા સાથે અડકી રહેલા ખેલા  
ડીનું બાકીનું બધું અગ રમતના ચોખા  
નથી બહાર પડ્યું હશે તોપણ તે ચડાઈને  
અડકેલો ગણારો

૫ કોઈ ખેલાડી મામા પક્ષના કોટમાં પડ્યો  
ને તેના શરીરનું કોઈ પણ અગ ખાસ  
ચડાઈની સાથે ન લાગતા રમતના ચોખા  
નથી બહાર હશે પણ ચડાઈની સીધી  
લાઈનને લખાવી લઈએ તો તે અગ ચડાઈ  
પરજ આવી જતું હશે તોપણ તે ચડાઈ  
ચએલો ગણારો નહિ

૬ સામા પક્ષમાં રમવા ગએલા ખેલાડીની  
પાછળ ફરીવળી જો કોઈ ખેલાડી ચડાઈ  
પર હોતો હશે ને રમવા ગયેલો ખેલાડી ચડાઈ પર  
હોતો હશે ખાસ અખડ રાખી અડકશે  
તો તે ચડાઈ પર હોતો રહેલો ચડાઈ

ગણારો નહિ પરંતુ હાર્યો ગણારો પણ  
 રમવા ગએલો. ખેલાડી શ્વાસ તોડીને એને  
 અડકે તો રમવા ગએલો. ખેલાડી ચડાઈને  
 અડક્યો હોય તો ચડાઈ, અને સામા પક્ષના  
 કોટમા જીતેજ અડક્યો હોય તો તે હાર્યો  
 ગણાર.

૭. ઇ ખેલાડી પોતાના કોટમા પોતાનું કોઈ  
 પણ અ. ફાખલ કરી શક્યો નહિ તેમ  
 ચડાઈને પણ અડક્યો નહિ, પણ તેનું  
 કાંઈપણ અ.ગ ચડાઈ પરના આકાશમા  
 આવ્યું હશે તોપણ તે ચડાઈ ન ગણાતા  
 હાર્યો ગણારો, પણ ચડાઈપરના આકાશમા  
 એનું અ.ગ એની નીચે પડેલા ખેલાડીને  
 લીધે જીત હશે તો તે ચડાઈ જ ગણારો  
 ૮. ચડાઈ થએલા માણસે ફરીથી રમવા જવું  
 પડશે.

૯. ચડાઈ થએલો ખેલાડી જેને પહેલા અડક્યો  
 હશે તે જ ખેલાડી પાસે ચડાઈના લીટાની



હપર આઝાસમા હાથ લખાવી ત્રણ વાર  
તાણી લેશે ત્યાર પછી નવેસરથી રમવા  
જઈ શકશે

૧૦ તાણી આપનાર અને લેનાર બન્નેજાણ્યે  
પોતપોતાના કાઠમા ચડાઈના લીટાથી બરા  
બર એક એક હાથ દૂર રહેવું

૧૧ ચડાઈના લીટાના જે ભાગ પર ખેલાડી  
ચડાઈ થયો હશે ત્યાં જ તાણી અપામ્મ

૧૨ લાગલગાટ ત્રણવાર ચડાઈ થવાથી ત્રીજી  
વારની ચડાઈએ ખેલાડી હાર્યો ગણાશે.

### હાથપાર

૧ ચાહુ રમતે કોઈ પણ ખેલાડી પોતાના  
તેમજ સામા પક્ષના કોઠમાથી તદ્દન બહાર  
નીકળી ગયેલો હશે ત્યારે તે હાથપાર  
થયેલો ગણાશે

૨ મધ્યસ્થની રમ લઈ કોઈપણ કારણસર  
ચાહુ રમતે ચોમાનની બહાર જશેતો હાથપાર

મણારો નાહિ તે ફરી રત્ન મેળવી અહર  
દાખલ થઈ શકશે

૩ કાંઈએ ખકકો મારી ધરાદાપૂર્વક યોગાનની  
બહાર ફરી દીધેલો હડપાર ગણારો નહિ  
ખકકો મારનાર હાર્યો ગણારો

૪ ચોટુએ અગ યોગાનના લીટા ઉપર  
હરો ત્યા સુધી હડપાર ગણારો નહિ  
હાર અને હડપારનું પરિણામ

૧ હારેલો તથા હડપાર થએલો ખેલાડી પોતાના  
કોટની પાછળ મુકરર કરેલો નગ્યાએ અતુ  
ક્રમે બેસશે

૨ કોઈ પણ ખેલાડી હારે ત્યારે તેના સામા  
પક્ષના બહાર બેઠેલા ખેલાડીઓમાંથી એક  
માણસ અનુક્રમે જીવેલો ગણારો ને તે  
પોતાના કોટમાં આવી રમતમાં બાજલમ્પશકરો

૩ અનિત થવામાં કમનો બગ કહી પણ થઈ  
શકે નહિ.

૪ હડપાર થએલાના વતી સામા પક્ષથી મોઢ  
પાણી જીવી શકારો નહિ

### પારશિષ્ટ

૯

- ૧ બેઠા પહેરીને તથા નકામા વધારે કપડા  
પહેરીને રમવા દેવામા આવશે નહિ
- ૨ મોઢા નખ રાખેલા માણસને કે જેનાથી  
આમા પત્નના ખેલાડીન ઇન્ત થવાની વકી  
રહે છે તેવાને રમવા દેવામા આવશે નહિ
- ૩ રોગી અને નિર્બળ જાણાતા માણસન રમવા  
દેવામા આવજ નહિ
- ૪ ઇરાદાપૂર્વક ખીન્ન ખેલાડીને ઇન્ત કરનારને  
કની પણ રમવા દેવામા આવશે નહિ
- ૫ અમુક ખેલાડી અડાધ અન હડપાર થયા છે કે  
નહિ તે નિષેનો વિવાદ આલી શકાશે નહિ  
કેવળ મધ્યસ્થના નિર્ણય પર જ આધાર  
રહેશે
- ૬ જીવિત થએલો ખેલાડો મોતાના કોઠના  
પાછળના ભાગથી જ ફાખલ થઈ શકશે

સમાપ્ત

天<sup>一</sup>地<sup>二</sup>人<sup>三</sup> 萬<sup>四</sup>物<sup>五</sup> 萬<sup>六</sup>物<sup>七</sup> 萬<sup>八</sup>物<sup>九</sup>

[illegible]

一、政治思想：具有坚定的政治立场，拥护党的路线、方针、政策，具有较高的政治觉悟。

**THE UNIVERSITY OF CHICAGO**

**THE UNIVERSITY OF CHICAGO**

**Abstract**—The purpose of this study was to determine the effect of a 10-week training program on the heart rate (HR) and heart rate reserve (HRR) of sedentary middle-aged men. The subjects were 15 men, 40 to 50 years of age, who were sedentary and had no cardiovascular disease. They were randomly assigned to a 10-week training program or a control group. The training program consisted of 30 minutes of aerobic exercise, 3 times per week. The control group did not exercise. The HR and HRR were measured at rest and during maximal exercise at the beginning and at the end of the 10-week period. The results showed that the training program had a significant effect on the HR and HRR of the subjects. The HR at rest decreased from 72 to 68 beats per minute, and the HRR at rest decreased from 28 to 24 beats per minute. The HR at maximal exercise increased from 178 to 182 beats per minute, and the HRR at maximal exercise increased from 106 to 114 beats per minute. The results suggest that a 10-week training program can improve the cardiovascular fitness of sedentary middle-aged men.

*(continued)*

अनेकाना शिक्षाकार्यं श्रीयुत ८  
नीन्द्रनाथ कदुरतुं उत्तम पुस्तकः

## आन्त शिक्षा.

(मूल्य ०-१०-०)

सन्नेर शुक्रशरी अतुपाद के के शुक्र  
पना कल्या सादराने वपामुये के, मे वी  
आन्तना शिक्षा विषे उपदेयज्ञान मेजव  
होय तेर अपेक्षा -

अन्तर्भाव्य कर्माधिक

नवसारी

(मुद्रादि)

